# ULS São João | Prescrição Comunitária em parceria com Porto, Maia e Valongo

written by O Cidadão | 26 de Março, 2026

**A Prescrição Comunitária** é uma abordagem que permite aos profissionais de saúde identificar pessoas cujas necessidades, clínicas e não clínicas, possam beneficiar de respostas e recursos municipais disponíveis. Este conceito baseia-se no reconhecimento de que a saúde de cada indivíduo é influenciada por múltiplos fatores, **conhecidos como determinantes de saúde.**

Embora a prestação direta de cuidados de saúde seja um elemento essencial para a saúde e bem-estar das pessoas, outros fatores como a **alimentação, a atividade física, as condições sociais e o ambiente em que se vive** desempenham igualmente um papel determinante, podendo aumentar ou diminuir o risco de doença.

À semelhança da prescrição de um medicamento para tratar um problema de saúde específico, pretende-se que os profissionais de saúde **possam também realizar uma Prescrição Comunitária**. Este ato, que se pretende igualmente formal e rigoroso, assenta em evidência científica e tem demonstrado eficácia na melhoria da saúde e do bem-estar dos indivíduos.

A Prescrição Comunitária pode atuar quer numa lógica preventiva, promovendo estilos de vida saudáveis e **intervindo sobre fatores de risco** como a inatividade física, o excesso de peso ou fatores sociais, quer no apoio à gestão de problemas de saúde concretos, tanto ao nível da **saúde física como da saúde mental**.

Entre as principais vantagens desta abordagem destaca-se a promoção da integração entre diferentes níveis de cuidados e o reforço da colaboração entre setores da saúde e da comunidade, alinhando esforços em torno de um objetivo comum: **a melhoria da saúde da população.** Simultaneamente, promove uma abordagem centrada no utente, **personalizada** e construída em conjunto com o próprio, tendo em conta as suas preferências e necessidades.

Existe também evidência de que este tipo de iniciativas **contribui para uma melhor atuação sobre os determinantes de saúde** e pode reduzir a pressão sobre os serviços de saúde, tanto ao nível dos cuidados de saúde primários como hospitalares, através da otimização da prestação de cuidados e da rentabilização dos demais recursos existentes ao nível local.

A iniciativa conta já com a **disponibilidade e o envolvimento das equipas municipais da Maia, Porto e Valongo**, que terão um papel fundamental na identificação e mobilização de respostas locais, bem como no acompanhamento e monitorização deste modelo. Em articulação com estas equipas, será desenvolvido um modelo de intervenção em regime de co-criação, garantindo que a solução final esteja ajustada às necessidades e à realidade específica da ULS São João e de cada concelho no seu

território de influência.

Com esta abordagem colaborativa, pretende-se reforçar a ligação entre o serviço de saúde e os recursos municipais, promovendo respostas mais integradas, eficazes e centradas nas necessidades dos utentes.

OC/CAS